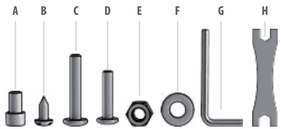
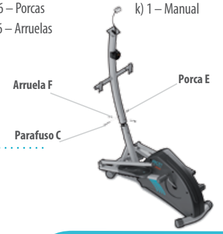
MONTAGEM DO PRODUTO

Este produto foi concebido para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa. Para montagem será preciso:

a) 4 – Parafusos Tellep
b) 4 – Parafusos Philips
c) 2 – Parafusos Casi
d) 4 – Parafuso Casi pequeno
e) 6 – Porcas
f) 6 – Arruelas
g)1 – Chave sextavada L
h) 1 – Chave de boca
i) 1 – Pegador / Monitor
j) 2 – Pilhas AA
k) 1 – Manual

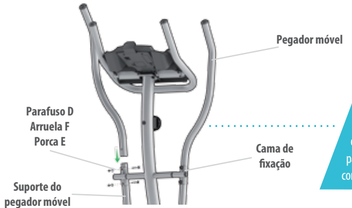


Ao montar a torre, tenha muito cuidado com os cabos. Suspenda a torre, o regulador de esforço deve ficar voltado para o aparelho (veja ao lado). Introduza a torre no suporte, alinhado os furos. Fixe-a com os parafusos "C", porcas "E" e arruelas "F", aperte-os bem, com o auxílio das chaves "G" e "H".



Ao montar o pegador na torre cuide para que o cabo não fique preso entre as peças. Passe o conector pela passagem no pegador conforme mostra a imagem, em seguida fixe o pegador na torre com os parafusos "A", apertando-os com auxílio da chave "G".

De forma lenta e cuidadosa, gire o monitor no sentido indicado pela seta até fazer coincidir a furação das abraçadeiras e do pegador. Para fixar o monitor use os quatro parafusos "B", utilize chave Philips (não acompanha o produto). Aperte os demais parafusos.



Para montar o pegador móvel, encaixe-o no suporte. Encoste o pegador móvel e o suporte do pegador na cama de fixação, fazendo com que as furações coincidam. Fixe com os parafusos "D", porcas "E" e arruelas "F", aperte com o auxílio das chaves "G" e "H".

act! home fitness by CALOI

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actbycaloi.com.br

ou ligue para 0800 6451110

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

cód. 160691 rev. 01 07/03/13

Características	
Largura	650 mm
Comprimento	1330 mm
Altura	1490 mm
Peso Bruto (aprox.)	41,20 Kg
Peso Líquido (aprox.)	33,50 Kg

Peso máx. usuário	150 Kg
Altura mín. usuário	1,50 m
Altura máx. usuário	2,00 m
Embalado	
Largura (caixa)	497 mm
Altura (caixa)	614 mm
Comprimento (caixa)	1007 mm

PRODUZIDO POR
C.N.P.J. 02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO PÓLO INDUSTRIAL DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO ELÍPTICO PREMIUM

act! home fitness by CALOI

CLT 20

APRESENTAÇÃO

Sugerimos fixar este guia próximo ao produto. Pois contém dicas e informações importantes. Leia atentamente todo o conteúdo e guarde este material para consultas futuras.

PARABÉNS! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento com tecnologia avançada e design inovador, permite um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência.
A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.

Motive-se e fique em forma com nossos produtos! Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente. Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica. www.actbycaloi.com.br - ou ligue para 0800 6451110

FUNÇÕES

TECLAS DE ACESSO ÀS FUNÇÕES
Estes são os recursos mínimos para você operar o equipamento. Conheça no decorrer deste guia as possibilidades básicas de programação e tire maior proveito nos seus exercícios.

Tecla AJUSTAR
Tecla para ajuste de valores, funções e informações de todos os dados da esteira.

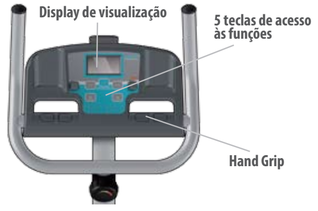
Tecla ZERAR
Pressione este botão para zerar os valores das funções.

Tecla FUNÇÃO
Confirma os valores ajustados. Também seleciona as diversas funções a serem programadas. Seleciona a função a ser exibida no display durante o exercício, também pode resetar todas as funções.

Tecla ÍNDICE DE GORDURA
Através desta tecla você pode fazer o cálculo de Percentual de Gordura Corporal e do Índice de Massa Corporal.

Tecla RECUPERAÇÃO
Ao final do exercício, pressionando esta tecla e colocando as mãos sobre o Hand Grip, você pode monitorar seu nível de condicionamento físico.

Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.



Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actbycaloi.com.br
ou ligue para 0800 6451110

AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

IDENTIFIQUE SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO:
Cálculo para saber sua frequência cardíaca máxima: 220 – idade.
Ex: 220 -35anos = 148 batidas/ minuto (limite superior) Não é indicado treinar acima de 80% da sua frequência cardíaca máxima.

Identifique seu batimento cardíaco máximo.
ANOTE AQUI:

IDENTIFIQUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL CONFORME O SEU TREINAMENTO:

FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL PARA INICIANTES (60% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO CONTÍNUO - PRATICANTE (70% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	150	146	142	138	135	131	127	124	120	116	112
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO INTERVALADO - PRATICANTE (60/80% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos - indicador e médio no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.

IDENTIFIQUE SEU ÍNDICE DE GORDURA e IMC (Índice de Massa Corporal), CASO SEU EQUIPAMENTO POSSUA ESTA FUNÇÃO.

1. Pressione o botão ÍNDICE DE GORDURA para entrar na função BMI ou IMC.
2. Pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: sexo, AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).
3. Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente.
4. Assim que o monitor iniciar a contagem regressiva do tempo, coloque as mãos no HandGrip e você terá seu Índice de Gordura Corporal ou Índice de Massa Corporal (IMC).

$$IMC: \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x altura (m)}}$$

CLASSIFICAÇÃO	abaixo do peso	peso normal	sobrepeso	obesidade grau I	obesidade grau II	obesidade grau III ou mórbida
IMC	abaixo de 18,5	18,5 - 24,9	24,9-29,9	30 - 34,9	35-39,9	maior ou igual 40

FAIXA DE PERCENTUAL DE GORDURA IDEAL

HOMENS	14%	16%	17%	19%	21%
MULHERES	19%	21%	22%	23%	26%
IDADE	de 18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	acima de 60

fonte: American College of Sports Medicine.

Obs: o monitor somente entrará nessa função quando não estiver em uso.
Caso seu equipamento não possua esta função, acesse www.actbycaloi.com.br para obter seu IMC. Para um bom acompanhamento, verifique seu percentual de gordura a cada 2 meses

AO FINAL DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS, IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE CONDICIONAMENTO ATRAVÉS DO BOTÃO DE RECUPERAÇÃO QUE ESTÁ NO SEU PAINEL (se disponível no seu equipamento).

Esta função avalia o seu condicionamento físico , levando em consideração seu batimento cardíaco após o exercício físico. Ao finalizar o exercício, já com o produto parado, acesse esta função pressionando o botão Recuperação, caso seu equipamento possua esta função. Coloque as mãos no Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. A contagem regressiva é de 1 min, tempo necessário para recuperação do batimento cardíaco após o exercício levando em consideração o batimento em repouso. A RECUPERAÇÃO varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico. Se o batimento cardíaco voltar rapidamente ao estado de repouso, seu nível ficará mais próximo do resultado EXCELENTE.

RESULTADO	SIGNIFICADO
F-1	EXCELENTE
F-2	MUITO BOM
F-3	BOM
F-4	REGULAR
F-5	RUIM
F-6	BAIXO

TREINAMENTOS PARA ELÍPTICO

Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo Treino
O ritmo do treinamento é dividido em três níveis diferentes:

1 até 2	carga baixa
3 até 5	carga intermediária
6 até 8	carga alta

TREINO PARA INICIANTE OU CONTÍNUO (PRATICANTE)

- Inicie seu treinamento com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima ou 70% se já for praticante.
- Em seguida faça 20 minutos de exercício dentro da sua faixa alvo, indicada para o seu objetivo conforme a tabela de frequência cardíaca, alternando a velocidade ou a carga.
- Ao término, faça 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60% para iniciantes ou 70% para praticantes.
- Faça o alongamento final.
- Ao decorrer dos treinos, procure aumentar a carga de esforço ou a velocidade, mantendo a frequência cardíaca indicada.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU CARGA:

TREINO INTERVALADO PARA PRATICANTES (CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIOVASCULAR)

- Inicie seu treinamento com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima para praticantes.
- Permaneça a 60% da frequência cardíaca, mantendo a velocidade e a carga escolhida por 2 minutos.
- Aumente a carga e faça 5 minutos a frequência cardíaca de 80% (se disponível no seu equipamento).
- Diminua a carga e faça 3 minutos mantendo a frequência cardíaca em 60% (se disponível no seu equipamento).
- Repita este ciclo por 10 vezes, sempre mantendo a sua frequência cardíaca entre 60% e 80%.
- Ao término, faça 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60%.
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade, esforço ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU CARGA:

Você sentira que esta evoluindo quando a velocidade ou a carga do equipamento da nova sessão de treinamento for maior do que a última para a mesma frequência cardíaca.

ALONGAMENTOS

Deve-se alongar antes de iniciar a sessão de exercícios para fazer um pré-aquecimento de todos os músculos, articulações e ligamentos e após a sessão para um relaxamento dos mesmos, evitando assim os riscos de lesões

Pernas
Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente

Quadríceps
Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.

Coluna e Pernas
Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.

Extensão das Pernas
Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.

Braços
Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.

Elevação de Braços
Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.

Ombros
Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.

Pescoço
Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.

Ombros
Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.

Punhos
Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.

act! home fitness by CALOI

PARA CONHECER OUTROS PRODUTOS DA act! HOME FITNESS E PARA OBTER INFORMAÇÕES SOBRE ASSISTÊNCIA TÉCNICA ACESSE:

www.actbycaloi.com.br

ou ligue para 0800 6451110

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

cód. 160691 rev. 00 07/03/13

Características	
Largura	650mm
Comprimento	1330 mm
Altura	1490 mm
Peso Bruto (aprox.)	41,20 Kg
Peso Líquido (aprox.)	33,50 Kg
Peso máx. usuário	150 Kg
Altura mín. usuário	1,50 m
Altura máx. usuário	2,00 m
Embalado	
Largura (caixa)	497 mm
Altura (caixa)	614 mm
Comprimento (caixa)	1007 mm

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO PÓLO INDUSTRIAL DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO ELÍPTICO PREMIUM

CLT 20

ÍNDICE

TERMO DE GARANTIA 03
INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA 04
INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR 05
SOLUÇÕES PRÁTICAS 08
NUTRIÇÃO 10
ASSISTÊNCIA, ATENDIMENTO act! E ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS 12

ATENÇÃO! Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

NUTRIÇÃO

Cuide bem da sua alimentação!
Dieta equilibrada garante qualidade e mais anos de vida.

Um passo fundamental para uma vida longa e saudável começa na alimentação. O hábito de comer de três em três horas, dando preferência a frutas e vegetais, evitando o consumo de frituras, doces e gorduras e mantendo a prática de exercícios físicos, pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 12 anos.

A prática de exercícios pode ser feita a qualquer hora, porém nunca em jejum. Procure se alimentar 30 minutos antes do seu treinamento, incluindo um carboidrato, como o pão, e uma fonte de proteína, como iogurte natural. Uma fruta e um sanduíche com queijo branco é uma ótima opção. Após o término do treinamento, você deverá ingerir alimentos a base de proteína para recuperação muscular, como ovos, leite ou derivados. Após 10 minutos, inclua uma fonte de carboidrato para repor energia, como um sanduíche natural com pão integral ou uma fruta, como a banana.

A hidratação durante a prática de uma atividade física é muito importante. Caso o seu treino dure menos de uma hora, o indicado é consumir de 150 a 200 ml de água a cada 15 ou 20 minutos.

Caso seu horário de treino seja à noite, lembre-se que poderá demorar mais tempo que o de costume para pegar no sono, pois o metabolismo ainda estará muito acelerado. Procure fazer seu exercício no máximo até às 21h.
Nada mais motivador que perceber suas próprias mudanças. Encare cada dia de treino como uma conquista positiva.

Siga em frente!

TERMO DE GARANTIA

A act! Home Fitness by Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi ao domícilio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da act! Home Fitness by Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi constatar defeito de fabricação.
D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da act! Home Fitness by Caloi sobre o andamento do serviço. A act! Home Fitness by Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by Caloi).
G. A act! Home Fitness by Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela act! Home Fitness by Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da act! Home Fitness by Caloi.
C. A act! Home Fitness by Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A act! Home Fitness by Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente este manual antes de usar o produto e conserve-o para futuras consultas, evitando riscos ou danos físicos. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

Conservação / limpeza

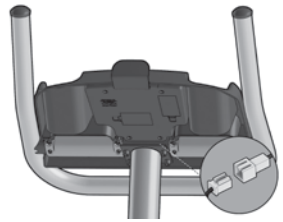
- Este equipamento já sai de fábrica lubrificado, mas recomenda-se contactar um assistente técnico autorizado para lubrificar novamente o pedivela (Movimento Central) com graxa, de 6 em 6 meses.
- A limpeza do equipamento deve ser feita apenas com pano umedecido com água. Nunca use abrasivos, álcool ou solventes para a limpeza.
- Use sempre peças originais de reposição.
  A conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

Considerações gerais

- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
- Mantenha distante do equipamento, crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso, evitando assim possíveis acidentes.
- Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente podem ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para se exercitar.
- Posicione o equipamento em superfície nivelada, afastado de qualquer parede o suficiente para poder se exercitar.
- Não deixe o equipamento exposto ao tempo, em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer ambiente não ventilado.
- Nunca insira objetos nas aberturas do equipamento.
- Nunca permita mais de uma pessoa sobre o equipamento ao mesmo tempo.
  Regule o esforço de forma que o exercício seja suave e uniforme.
- O projeto é para pessoas com até 150 kg.
- As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

SOLUÇÕES PRÁTICAS

O Serviço de Assistência Técnica, está à sua disposição na ocorrência de qualquer irregularidade.

OCORRÊNCIA	CAUSA	SOLUÇÃO
Folga no Pedivela	Componente do movimento central frouxo	Apertar corretamente o conjunto
Ruído na Pedal	Pedal frouxo	Apertar os pedais corretamente
	Pedal gasto	Efetuar a troca
Ruído na corrente	Falta de lubrificação na corrente	Lubrificar corretamente
	Desalinhamento do volante	Verificar alinhamento
	Engrenagens ou componentes gastos	Efetue a troca dos componentes gastos
Falta de Esforço	Cinta de freio frouxa	Estique-a levemente com o regulador de esforço na posição "mínima".
	Cinta Gasta	Trocar a cinta
	Cinta fora do volante	Remover carenagem esquerda e reposicionar a cinta no volante
Monitor não liga	Plugue do sensor conectado incorretamente	Conecte o cabo do sensor ao cabo
Display fraco, faltando dígitos ou piscando	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas
Display apagado ou congelado		
Problemas com o batimento cardíaco		
Não aparece velocidade no Display	Plugue o sensor de velocidade conectado incorretamente	Retire o monitor desparafusando as abraçadeiras. Desconecte e conecte o plugue. Recoloque o minitor. 
Indicação de batimento cardíaco instável	Mãos movimentando ou estão mal posicionadas no sensor Hand Grip	
Mais de 10 segundos para mostrar seu batimento cardíaco		
O valor do batimento cardíaco varia muito		

Para visualizar a leitura do seu batimento cardíaco no monitor, siga as instruções:
1 – Selecione através da tecla FUNÇÃO a função PULSE;
2 – Posicione as mãos sobre os sensores do batimento cardíaco localizado no monitor;
3 – Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no "Hand Grip" durante a medição;
4 – Em alguns segundos o símbolo do coração começa a piscar e logo aparecerá no display o valor do seu batimento cardíaco.
5 – Aguarde um pouco até que a sua pulsação, indicada no monitor, estabilize.
6 – Mantenha a mão no sensor enquanto quiser visualizar a leitura do seu batimento cardíaco.

CONTROLE DO BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO (THR - Target Heart Rate)

Programe esta importante função teclando FUNÇÃO até encontrar a função PULSE, com a tecla AJUSTAR você define o valor máximo para seu batimento seguindo os dados da tabela de freqüência cardíaca.
Coloque a palma das mãos sobre o "Hand Grip" e o monitor irá mostrar a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto do display.
Sempre que sua frequência cardíaca atingir ou ultrapassar o valor máximo programado (THR), a sua esteira emitirá um sinal sonoro de alerta para que você reduza a intensidade do exercício (diminuindo a velocidade e/ou a inclinação).

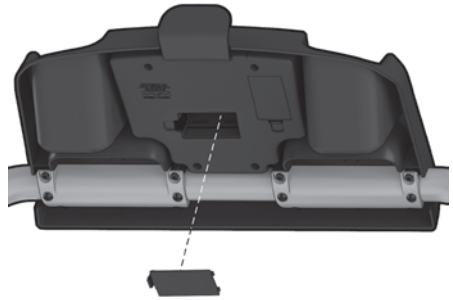
Importante:
a) O batimento cardíaco varia constantemente e é afetado por movimentos, exercícios, emoções e demais fatores.
b) Deslizar a mão sobre o "Hand Grip" ou apertá-lo e aliviá-lo também prejudica a leitura.
c) Interrupções nas piscadas do coração indicam que as suas mãos não estão bem posicionadas ou que a pressão exercida é inadequada ou que as mãos estejam úmidas.
d) Variações do batimento cardíaco de até 8 BPM para cima ou para baixo pode ser considerado normal. Neste caso utilize o valor médio ou o central como referência.
e) Se você observar variações grandes e bruscas (por exemplo: de 85 BPM cai para 40 e depois sobe para 230) isto significa que você não está segurando corretamente o "Hand Grip" **.**
f) Segure o "Hand Grip" somente pelo tempo suficiente para fazer as leituras, de acordo com a periodicidade desejada.
g) Não utilize o "Hand Grip" como apoio, pois poderá danificá-lo. Para o apoio na entrada e saída do equipamento, durante o exercício ou em caso de desequilíbrio ou emergência, utilize os pegadores.
h) Utilizar corretamente o sensor "Hand Grip" exige um certo treino. Tente várias posições e adote aquela que apresentar o melhor resultado para o seu caso.
i) O valor indicado por esta função não pode ser considerado um dado médico.

MODO ECONÔMICO (Sleep)

Uma vez ao parar de se exercitar, passado aproximadamente 4 minutos, o monitor entra em modo econômico e fica mostrando a temperatura ambiente, relógio, dia, mês e ano. Os valores distância, tempo e calorias são guardados.
O monitor volta ao seu modo de operação normal, assim que for iniciado o próximo exercício.
Esta função foi projetada para prolongar a vida útil da pilha do monitor.
Se o monitor mostrar os valores de forma anormal, reinstale as pilhas.
Obs.: Os valores neste monitor informam valores referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica.

INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR

INSTALAÇÃO E TROCA DAS PILHAS



O compartimento das pilhas está localizado atrás do monitor. Para acessar abra o porta pilha e efetue a instalação observando atentamente os pólos (positivo/negativo). Use pilhas AA de 1,5V, dê preferência à pilhas alcalinas (maior durabilidade). Trabalhe com cuidado para não causar danos ao produto.
Importante: Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.

Sempre que as pilhas forem removidas, todos os valores das funções serão zerados. O display completo será mostrado com som de bip ao mesmo tempo, após a instalação das pilhas, então o LCD exibirá calendário, hora e temperatura ambiente.

Ajuste do relógio
Use o botão AJUSTAR para definir o valor, enquanto o número de hora, ano, mês e dia estão piscando, então pressione a tecla FUNÇÃO para confirmar o valor programado.

TECLAS E FUNÇÕES

AJUSTAR
Pressione este botão para setar o valor de hora - minuto - ano - mês - dia. Pressione este botão para setar a função de TIME (tempo) - DISTANCE (distância) - CALORIES (calorias) - PULSE (BPM). Pressione este botão para setar as informações do programa ÍNDICE GORDURA, (sexo), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso).

ZERAR
Pressione este botão para resetar os valores das funções.
Segure este botão para resetar todas as funções.

FUNÇÃO
Pressione este botão para confirmar todos os valores setados.
Pressione este botão para selecionar funções de TIME (tempo) – DISTANCE (distância) – CALORIES (calorias) – PULSE (BPM) a ser programadas.
Selecione a função para exibir no display principal durante o exercício (SPEED – TIME – DISTANCE – CALORIES – PULSE).
Segure este botão para resetar todas as funções.

ÍNDICE DE GORDURA - BODY FAT (Percentual de gordura corporal) e BMI ou IMC (Índice de massa corporal)
O monitor somente entrará nesta função quando o produto não estiver em uso.
Pressione os botões FUNÇÃO e ZERAR simultaneamente para entrar na função índice de gordura e BMI, então pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: (sexo), AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso). Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO e ZERAR simultaneamente.
O monitor inicia a contagem regressiva de tempo (15s) para fazer a função. Ao iniciar a contagem regressiva coloque as mãos no Hand Grip e ao final mostra o percentual de gordura corporal (Body fat) e Índice de Massa Corporal (B.M.I.).

Classificação	BMI ou IMC (kg/m^2)	Fatores de risco de saúde
Baixo peso	< de 18,5	Baixo
Normal	18,5 - 24,9	Baixo
Preobeso	25 - 29,9	Aumentado
Obesidade I	30 - 34,9	Moderado
Obesidade II	35 - 39,9	Severo
Obesidade III	> = 40	Muito severo

RECUPERAÇÃO
(Recuperação de batimentos cardíacos após o exercício)
Ao finalizar o exercício já com o produto parado, pressione o botão RECUPERAÇÃO para entrar na função de recuperação de BPM. Coloque as mãos nos sensores do Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. O nível de RECUPERAÇÃO varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico.

Resultado	Significado
F - 1	Excelente
F - 2	Muito bom
F - 3	Bom
F - 4	Regular
F - 5	Ruim
F - 6	Baixo

PROGRAMAÇÃO DETALHADA DO MONITOR

No momento em que o usuário iniciar o exercício, o display mostrará os valores do exercício automaticamente.
Para programar, o equipamento não pode estar sendo usado.
Use o botão AJUSTAR para definir o valor alvo, enquanto o número estiver piscando pressione FUNÇÃO para confirmar cada valor.

SCAN
Ao trocar as pilhas e iniciar o movimento ou pressionar o botão FUNÇÃO, o display exibe o valor de todas as funções na seguinte sequência: TIME (Tempo) – DISTANCE (Distância) – CALORIES (Calorias) – PULSE (Pulso) – SPEED(Velocidade)
Cada valor será mostrado por 6 (seis) segundos.
Esta função se caracteriza pelo ícone SCAN aceso e o piscar da função indica a função que está sendo mostrada no display principal.

VELOCIDADE (km/h)
Marca a velocidade atual de treinamento em km/h.
Se preferir mostrar a velocidade no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone SPEED fique piscando.

DISTÂNCIA (km)
Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros, de 0,00 a 99,99 km, caso o usuário não programe o valor da distância a percorrer.
Para mostrar a distância no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone DISTANCE fique piscando.
Caso prefira programar a distância, defina um valor entre 0,50 e 99,50 km. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.
Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite um sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 0,00.

TEMPO (minutos:segundos)
Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo, de 00:00 a 99:59, caso o usuário não programe o valor de tempo.
Para mostrar o tempo no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone TIME fique piscando.
Caso prefira programar o tempo, defina um valor entre 1:00 e 99:00. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado.
Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 00:00.

CALORIAS (cal)
Faz a contagem progressiva da quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0 a 999, caso o usuário não programe o valor das calorias a queimar.
Para mostrar as calorias no display principal, pressione o botão FUNÇÃO até que o ícone CALORIES fique piscando.
Caso prefira programar as calorias, defina um valor entre 10 e 990. Ao iniciar o exercício o monitor faz a contagem regressiva do valor programado. Uma vez que atingir o valor programado, o monitor emite um sinal sonoro. Caso continue o exercício, o monitor inicia a contagem a partir de 0.

PULSO
Para obter mais fôlego, controle sua faixa de batimento cardíaco alvo (THR) através do sistema "Hand Grip" do monitor.
Princípio:
O sistema de medição de batimento cardíaco utilizado é do tipo "Hand Grip". A medição é baseada na variação da resistência da pele das mãos, como consequência do bombeamento de sangue proporcionado pelo coração.
Procedimento:
Esta função permite o monitoramento do seu coração, realizando a contagem em batimentos cardíacos por minuto (BPM).